6.034 Hovädzia pečienka na spôsob Merano
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
zeler	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	3,50	2,75
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
rajčiakový pretlak	0,80	0,80	0.90	0,90	1,00	1,00	1,20	1,20
mlieko	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20
soľ	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13
hmotnosť porcie v g	104		120		146		162	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		80		100		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca l kg, ktoré osolíme a opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na ostatnom oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do polomäkka. K polomäkkému mäsu pridáme rajčiakový pretlak, očistený na rezance pokrájaný alebo postrúhaný zeler a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na plátky. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú zalejeme vodou, mliekom, dochutíme cukrom a ešte 20 minút varíme.
Príloha: cestoviny, ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	533	128	13,27	4,6	1,8	7,6	1,0	59,0	1,5	0,040	0,1	0,1	6,6	0,3
B	696	167	15,74	7,0	3,1	9,5	1,2	75,9	1,8	0,047	0,1	0,2	7,8	0,4
C	872	209	18,1	9,3	4,3	12,2	1,4	92,5	2,1	0,05	0,1	0,2	8,7	0,4

			8							3				
D	1025	246	20,38	11,5	5,5	14,0	1,7	98,7	2,4	0,062	0,1	0,2	10,5	0,5